

**PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII  
DI SMP N 1 GUNUNG AGUNG KABUPATEN TULANG  
BAWANG BARAT PROVINSI LAMPUNG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Bentang Yoga Rahmanda  
13601241084

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMPN 1  
GUNUNG AGUNG KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT  
PROVINSI LAMPUNG**

Disusun oleh :

Bentang Yoga Rahmandha  
NIM. 13601241084

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, Agustus 2017

Mengetahui  
an-Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Sriawan, M.Kes  
NIP.19580830 198703 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bentang Yoga Rahmanda

NIM : 13601241084

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengetahuan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMPN  
1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat  
Lampung

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 14 Agustus 2017

Yang Menyatakan,



Bentang Yoga Rahmandha

NIM. 13601241084

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### **PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMPN 1 GUNUNG AGUNG KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT PROVINSI LAMPUNG**

Disusun Oleh:

Bentang Yoga Rahmanda  
NIM. 13601241084

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 11 September 2017

#### **TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

**Sriawan, M.Kes**

Ketua Penguji/Pembimbing

**Indah Prasetyawati TPS, M.Or**

Sekretaris

**Erwin Setyo K, M.Kes**

Penguji 1 (Utama)

Tanda Tangan

Tanggal

10-10-2017

05-10-2017

28-9-2017

Yogyakarta, Oktober 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707198812 1 001 8

## **MOTTO**

"jika kamu bersungguh-sungguh, kesungguhan itu untuk kebaikan dirimu sendiri" (QS AL Ankabut 29:6)

Tiada doa yang lebih indah selain doa agar skripsi ini cepat selesai  
(Bentang Yoga Rahmanda)

## **PERSEMBAHAN**

Penuh rasa syukur kepada-Nya kupersembahkan karya kecil ini kepada:

1. Orangtuaku tercinta bapak Dace Solehudin dan Ibu Dwi Martini yang dirumah terima kasih banyak Engkau telah memberi kasih sayang, motivasi dan doanya. Mohon maaf saya belum bisa membahagiakan kalian, serta terima kasih sudah mendidik menjadi anak yang bertaqwa, mandiri dan bekerja keras.

**PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMPN 1  
GUNUNG AGUNG KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT  
PROVINSI LAMPUNG**

**Oleh:**

Bentang Yoga Rahmanda

NIM. 13601241084

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pola hidup sehat kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang berjumlah 197 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 70 siswa. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil pengetahuan siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung menunjukkan bahwa 18 siswa (25,71%) berada dalam kategori “sangat kurang”, 22 siswa (31,43%) berada dalam kategori “kurang”, 17 siswa (24,29%) berada dalam kategori “cukup”, dan 13 siswa (18,57%) berada dalam kategori “tinggi”.

Kata kunci: *Pengetahuan, Pola Hidup Sehat*

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., atas segala limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Pengetahuan Pola hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung” dengan lancar. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, maka Tugas Akhir Skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Sriawan, M.Kes, selaku Pembimbing TAS, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, semangat dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Indah Prasetyawati TPS, M.Or., selaku validator instrumen penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan
3. Sriawan, M.Kes., Indah Prsasyawati TPS, M.Or., dan Erwin Setyo K., M.Kes., selaku ketua penguji ,sekretaris dan penguji yang memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr.Guntur,M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi kepada saya;
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S Suherman , M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akir Skripsi
6. Bapak Prof. Dr. Sutrisno Hadi M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Dace Solehudin S.Pd Kepala SMP Negeri 1 Gunung Agung, Tulang Bawang Barat, Lampung yang telah memberikan izin penelitian disekolah




8. Para Guru dan staf SMP N 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi`
9. Semua pihak, yang secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatian nya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dan semoga apa yang terkandung dalam penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

10.

Yogyakarta, 14 Agustus 2017  
Penulis



Bentang Yoga Rahmanda

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
 BAB II KAJIAN TEORI .....	 6
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Pengetahuan Kesehatan .....	6
2. Pola Hidup Sehat .....	9
3. Karakteristik Siswa SMP .....	18
B. Penelitian yang Relevan .....	20
C. Kerangka Berfikir .....	21
 BAB III METODE PENELITIAN .....	 23
A. Desain Penelitian .....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	23
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	25
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	25
F. Validitas dan Reliabilitas .....	28
G. Teknik Analisis Data .....	31
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	 33
A. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan .....	39
C. Keterbatasan Penelitian .....	44

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	45
A.	Kesimpulan .....	45
B.	Implikasi Hasil Penelitian .....	45
C.	Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA	.....	47
LAMPIRAN	.....	49

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1      Perhitungan Sampel Masing-Masing Kelas .....	24
Tabel 2      Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Pola Hidup Sehat .....	27
Tabel 3      Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Pola Hidup Sehat Setelah Uji Coba .....	29
Tabel 4      Kategori Penilaian .....	32
Tabel 5      Deskripsi Pengetahuan Siswa tentang Pola Hidup Sehat .....	33
Tabel 6      Deskripsi Pengetahuan Siswa tentang Kebersihan Diri.....	34
Tabel 7      Deskripsi Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Makanan dan Minuman Sehat.....	35
Tabel 8      Deskripsi Pengetahuan Siswa tentang Gerak Badan .....	36
Tabel 9      DeskripsiPengetahuan Siswa tentang Keseimbangan Kegiatan	37
Tabel 10     Deskripsi Pengetahuan Siswa tentang Pencegahan dan Penanganan Penyakit .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Diagram Pengetahuan Siswa tentang Pola Hidup Sehat .....	34
Gambar 2	Diagram Pengetahuan Siswa tentang Kebersihan Diri.....	35
Gambar 3	Diagram Pengetahuan Siswa tentang Makanan dan Minuman Sehat .....	36
Gambar 4	Diagram Pengetahuan Siswa tentang Gerak Badan .....	37
Gambar 5	Diagram Pengetahuan Siswa tentang Keseimbangan Kegiatan .....	38
Gambar 6	Diagram Pengetahuan Siswa tentang Pencegahan dan Penanganan Penyakit .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat ijin penelitian .....	50
Lampiran 2. Surat Keterangan Pengambilan Data Uji Coba .....	51
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian .....	52
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi .....	53
Lampiran 5. Kartu Bimbingan <i>Expert Judgment</i> .....	54
Lampiran 6. Surat Pengantar Validasi .....	56
Lampiran 7. Angket Penelitian .....	57
Lampiran 8. Uji Coba Instrumen .....	66
Lampiran 9. Uji Korelasi dan Reabilitas.....	67
Lampiran 10. Data Penelitian .....	73
Lampiran 11. Dokumentasi.....	83

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia. Kesehatan bukan saja bebas dari suatu penyakit, melainkan suatu keadaan yang sempurna dalam hal fisik, mental maupun sosial. Karena tubuh yang sehat, manusia dapat beraktivitas melakukan kegiatan sehari-hari, seperti bekerja, sekolah dan lain sebagainya. Oleh karena itu, kesehatan harus dijaga dengan baik. Beberapa manfaat yang dapat diambil dari hidup sehat antara lain tubuh akan terhindar dari berbagai penyakit yang berbahaya, tubuh terasa segar dan mampu melakukan aktivitas dengan kemampuan maksimal.

Kesehatan tubuh yang maksimal dapat tercapai apabila seseorang menerapkan pola hidup sehat. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) (2008), pola hidup sehat adalah suatu keadaan dimana mental, fisik dan kesejahteraan sosial terjaga dengan stabil, bukan hanya ketiadaan penyakit dalam diri manusia saja (Tobing, 2011: 3). Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat antara lain tidur menjadi lebih berkualitas, membuat pikiran lebih positif, membuat tubuh dan pikiran lebih semangat dalam bekerja, mencegah berbagai macam penyakit, membuat penampilan menjadi lebih segar dan menarik dan meningkatkan rasa percaya diri.

Seiring perkembangan jaman yang semakin maju, mendorong setiap individu untuk bekerja keras. Kondisi ini menyebabkan sebagian orang melupakan pola hidup sehat. Pesatnya perkembangan teknologi dan industry

menyebabkan seseorang semakin mudah untuk memperoleh sesuatu secara cepat, termasuk dalam hal makanan. Saat ini banyak orang yang lebih memilih makanan cepat saji sebagai menu makanan, karena kesibukan dalam pekerjaan menyebabkan tidak adanya waktu untuk memasak makanan yang sehat. Kebiasaan ini dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.

Demikian juga halnya pada kehidupan remaja, saat ini banyak remaja yang mengalami pola hidup yang tidak sehat. Misalnya jajan sembarang, merokok, ngemil secara berlebihan, malas berolahraga dan lain sebagainya. Selain itu, remaja juga lebih memilih makanan cepat saji yang mempunyai rasa enak tetapi tidak baik untuk kesehatan tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja belum menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini disebabkan karena remaja belum mengetahui tentang manfaat pola hidup yang sehat.

Pada dasarnya pengetahuan tentang pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa sejak sekolah dasar. Pengetahuan pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat mengetahui manfaat olah raga bagi kesehatan tubuh dan pola hidup yang sehat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Gunung Agung kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung diperoleh data bahwa masih banyak siswa yang mengkonsumsi makanan instan di kantin, jajan sembarangan baik di kantin maupun di luar sekolah ketika pulang sekolah, bahkan ada beberapa siswa yang terlihat merokok ketika pulang sekolah, tidak mencuci tangan ketika akan makan, tidak memotong



kuku tangan, dan membuang sampah bekas bungkus makanan (terutama bungkus permen) bukan di tempat sampah melainkan di laci meja. Selain itu, fasilitas kesehatan di sekolah seperti UKS, juga belum memberikan kontribusi yang banyak dalam hal menjaga kesehatan warga sekolah, terutama siswa. Kondisi ini mungkin disebabkan karena siswa belum mengetahui manfaat dari pola hidup sehat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa murid diperoleh data bahwa siswa belum diberikan sosialisasi tentang pola hidup sehat dari pihak sekolah maupun guru Penjasorkes.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang saling terkait. Adapun masalah yang terkait adalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa yang belum mengetahui pola hidup yang tidak sehat
2. Siswa belum mendapat sosialisasi tentang pola hidup sehat dari pihak sekolah maupun dari guru Penjasorkes.
3. Pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat belum diketahui.
4. Kurang nya pembinaan kesehatan pada siswa sehingga fasilitas yang ada di sekolah seperti UKS tidak mampu memberikan manfaat bagi siswa.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan serta adanya keterbatasan kemampuan, biaya dan waktu dari peneliti dan agar permasalahan tidak semakin melebar maka perlu adanya pembatasan masalah. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah referensi atau informasi yang berkaitan dengan pengetahuan pola hidup sehat pada remaja.

#### **2. Manfaat praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam dunia pendidikan dan olahraga khususnya tentang pengetahuan pola hidup sehat pada remaja.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam kemajuan metodologi di bidang olahraga, agar dapat dikembangkan dalam upaya menambah wawasan keilmuan olahraga.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang BawangBarat Lampung dalam meningkatkan sarana dan prasarana kesehatan serta mengajak siswa untuk menjalani pola hidup sehat.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengetahuan Kesehatan**

###### **a. Definisi Pengetahuan Kesehatan**

Notoatmodjo (2005: 50) menyebutkan bahwa “pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya)”. Mubarak dkk (2007: 45) mendefinisikan pengetahuan adalah

Hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu obyek tertentu.

Menurut Undang-Undang No. 23 Tahun 1992, kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Notoadmodjo (2007: 3) menyebutkan bahwa kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental dan sosial saja, tetapi juga diukur dari produktivitas dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi bagi yang bekerja. Bagi yang belum memasuki usia kerja yaitu mempunyai kegiatan, seperti sekolah, kuliah atau kegiatan pelayanan sosial bagi yang berusia lanjut.

Berdasarkan kedua definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan adalah hasil tahu seseorang termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara langsung maupun tidak langsung, terkait dengan

keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial seseorang sehingga orang tersebut dapat produktif.

b. Tingkat Pengetahuan Kesehatan

Menurut Bloom dalam Dimiyati dan Mudjiono (2009: 27-31), terdapat tiga domain tentang perilaku individu, yaitu:

- 1) Ranah kognitif, merupakan segi kemampuan yang berkaitan dengan aspek-aspek pengetahuan, penalaran atau pikiran. Ranah kognitif terdiri atas enam tingkatan yaitu pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*) dan evaluasi (*evaluation*).
- 2) Ranah afektif, merupakan kemampuan yang mengutamakan perasaan, emosi dan reaksi-reaksi yang berbeda dengan penalaran. Ranah afektif terbagi menjadi lima tingkatan, yaitu penerimaan (*receiving*), partisipasi (*responding*), penilaian atau penentuan sikap (*valuing*), organisasi (*organization*) dan pembentukan pola hidup (*characterization by a value*).
- 3) Ranah psikomotor, yaitu kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek keterampilan jasmani. Ranah psikomotor terdiri atas persepsi (*perception*), kesiapan (*set*), gerakan terbimbing (*guided response*), gerakan yang terbiasa (*mechanical response*), gerakan yang kompleks (*complex response*), penyesuaian pola gerakan (*adjustment*) dan kreativitas (*creativity*).

c. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Wawan dan Dewi (2010: 14-15), kebenaran pengetahuan dapat diperoleh melalui dua cara, yaitu:

- 1) Cara tradisional, yang meliputi: a) cara coba salah, yaitu cara memperoleh pengetahuan melalui coba-coba; b) cara kekuasaan, yaitu cara memperoleh pengetahuan melalui otoritas, baik tradisional, otoritas pemerintah, pemimpin agama maupun ahli pengetahuan; c) pengalaman pribadi, yaitu cara memperoleh pengetahuan dari pengalaman sendiri; d) melalui jalan pikiran, yaitu pengetahuan berasal dari penalaran manusia.
- 2) Cara modern, meliputi: a) semua hal yang positif, yaitu gejala yang muncul saat pengamatan; b) semua hal yang negative, yaitu gejala yang tidak muncul saat pengamatan; c) gejala yang timbul bervariasi, yaitu gejala yang berubah-ubah pada kondisi tertentu.

#### d. Proses Perilaku Tahu

Menurut Wawan dan Dewi (2010: 15-16), sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu: (1) *awareness* atau kesadaran yaitu seseorang menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus; (2) *interest* atau tertarik, yaitu seseorang merasa tertarik terhadap stimulus tersebut, (3) *evaluation* atau menimbang-nimbang yaitu seseorang melakukan evaluasi terhadap baik atau buruknya stimulus tersebut; (4) *trial* atau coba-coba yaitu seseorang mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang diinginkan stimulus dan (5) *adaption* atau penerimaan yaitu seseorang telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan bersikap terhadap stimulus.

#### e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Kesehatan

Mubarak dkk (2007: 46-47) menyebutkan bahwa terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan kesehatan, yaitu “pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan sekitar dan informasi”. Wawan dan Dewi (2010: 16-17) menambahkan faktor lingkungan dan sosial budaya sebagai faktor eksternal.

#### f. Pengukuran Tingkat Pengetahuan Kesehatan

Notoatmodjo (2007: 5) menyebutkan bahwa indikator untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap kesehatan terdiri atas tiga indikator, yaitu:

- 1) Pengetahuan tentang sakit dan penyakit
- 2) Pengetahuan tentang cara pemeliharaan kesehatan dan cara hidup sehat
- 3) Pengetahuan tentang kesehatan lingkungan

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan dapat diukur dengan pengetahuan mengenai sakit dan penyakit, cara pemeliharaan kesehatan dan cara hidup sehat serta pengetahuan tentang kesehatan lingkungan.

## **2. Pola Hidup Sehat**

### **a. Definisi Pola Hidup Sehat**

Notoatmodjo (2007: 59) mendefinisikan pola hidup sehat sebagai “pola-pola yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya”. Kotler (2002: 192) mendefinisikan pola hidup sehat adalah “gambaran dari aktivitas atau kegiatan seseorang yang didukung oleh keinginan dan minat dan bagaimana pikiran orang tersebut menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar”. Menurut Tunggal (dalam Agustiawan, 2013: 14) pola hidup sehat adalah “olahraga, makanan yang sehat bergizi, menjaga kebersihan diri, mengatur waktu istirahat, spiritualitas, dan menjauhi rokok serta narkoba”.

Definisi-definisi di atas disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah pola-pola yang berkaitan dengan usaha seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan terutama yang berhubungan dengan kesehatan.

### **b. Pengukuran Pola Hidup Sehat**

Menurut Soenarjo (2002: 17) dalam Agustiawan (2013: 11-15), pola hidup sehat dapat diukur dengan indikator sebagai berikut :

#### **1) Pola kebersihan diri**

Menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilakukan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat sekitar. Kebersihan diri meliputi kebersihan kulit, kebersihan hidung, kebersihan telinga, kebersihan gigi, kebersihan tangan dan kuku, kebersihan rambut, dan kebersihan kaki.

Kulit merupakan bagian terluar dari badan. Terhindarnya dari gangguan kulit akan menimbulkan perasaan senang, tidak ada gatal, cacat kulit, kecantikan tetap terpelihara, dan percaya diri. Kulit berfungsi sebagai pelindung tubuh dan jaringan di bawahnya terhadap semua rangsangan dari luar, sebagai indera perasa dan peraba, mengeluarkan zat-zat yang tidak terpakai melalui keringat, membentuk vitamin D, mengatur suhu tubuh, melindungi zat lemak dan tempat memasukkan obat-obatan. Untuk memelihara kulit dilakukan dengan mandi minimal 2 kali sehari. Mandi bermanfaat untuk membersihkan kotoran-kotoran pada kulit, menghilangkan bau tidak sedap, merangsang peredaran darah dan syaraf, melemaskan otot dan memperoleh kesegaran tubuh.

Telinga adalah bagian tubuh yang menerima rangsangan berupa suara/getaran udara. Usaha-usaha untuk perawatan telinga antara lain jangan mengorek-orek telinga dengan jari kotor atau alat tajam, sering membersihkan telinga dengan lap atau handuk halus dan lembab, menjauhi suara-suara bernada tinggi, hindari telinga dari benturan yang keras.

Kebersihan mulut dan gigi dapat dilakukan dengan menggosok gigi minimal 3 X sehari setelah makan dan sebelum tidur, jangan makan dan minum yang



panas, jangan menggigit benda yang terlalu keras dan memeriksa gigi secara teratur. Kebersihan tangan dan kuku dijaga dengan sabun lalu disiram dengan air bersih. Kuku sebaiknya di potong pendek.

Kebersihan rambut dengan melakukan pencucian rambut dengan sampo, setiap kali mandi. Kebersihan kaki dilakukan dengan cara mencuci kaki, merangsang otot kaki dan pembuluh darah, kuku jari dipotong pendek-pendek, memakai alas kaki dan mengobati jika terjadi luka di kaki.

## 2) Pola makanan dan minuman

Pola makan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat makanan. Kriteria makanan sehat berimbang yaitu cukup kuantitas, seimbang, cukup kualitas, sehat, makanan segar alami, makanan nabati, cara memasak, teratur dalam penyajian, dan minum air putih 8 gelas sehari. Cukup kuantitas dapat diartikan sesuai dengan jenis dan lama aktivitas. Seimbang dapat diartikan makanan yang dikonsumsi harus proporsional yaitu karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air. Cukup kualitas dapat diartikan bahwa makanan harus mengandung gizi yang cukup dan seimbang. Sehat diartikan makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit. Makanan segar alami dapat diartikan bahwa makanan yang dikonsumsi sebaiknya adalah sayuran segar dan buah-buahan segar bukan makanan kaleng. Makanan nabati diartikan bahwa makanan yang berasal dari sayuran lebih sehat daripada makanan yang berasal dari hewani karena mengandung lemak jenuh yang sedikit. Cara memasak dapat diartikan bahwa makanan harus dimasak sesuai dengan petunjuk kesehatan yaitu sayuran yang

terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral.

Teratur dalam penyajian diartikan sebagai keseimbangan dalam pengaturan makan misalnya sarapan jam 07.00, makan siang jam 13.00, makan malam jam 19.00 dan tidak makan sembarangan karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Frekuensi makan sebaiknya 3 kali makanan utama (pagi, siang dan malam) dan diselingi dengan 2 kali makanan ringan (buah). Di teruskan dengan meminum 8 gelas air putih dalam sehari.

Secara umum, terdapat 3 kegunaan makanan bagi tubuh, yaitu sumber tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Zat yang berperan sebagai sumber tenaga adalah karbohidrat, yaitu beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati dan serat yang mengandung atom C, H dan O. lemak adalah garam yang terbentuk dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliserin.

Zat yang berperan sebagai sumber pembangun adalah protein, yaitu senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atas atom-atom C, H, O dan N. vitamin yaitu senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh dalam jumlah yang spesifik, seperti tumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehinggaharus diperoleh dari bahan makanan.

Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh. Air adalah komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia.

### 3) Pola gerak badan atau olah raga

Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkan secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur, secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar. Manfaat gerak badan antara lain mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh dan sistem dalam tubuh, membantu menenangkan ketegangan, membuat tidur lebih nyenyak, menguatkan pengendalian diri, meningkatkan mutu kerja pikiran dan meningkatkan rasa segar, mengurangi rasa tertekan dan cemas, menurunkan stress emosional, menurunkan lemak darah, mengurangi resistensi insulin, membantu mengendalikan kadar gula darah, dan bermanfaat pada pengobatan diabetes, membantu menghilangkan sembelit, melindungi terhadap osteoporosis atau pengeroposan tulang, meningkatkan daya tahan untuk bekerja dan bermain, memperpanjang usia harapan hidup.

Prinsip dalam olahraga meliputi frekuensi, intensitas dan waktu. Frekuensi adalah berapa sering harus melakukan olahraga. Idealnya olahraga dilakukan 3 sampai 5 kali dalam satu minggu. Intensitas adalah berhubungan dengan betapa kuatnya atau aktifnya berolahraga, terbagi menjadi ringan, sedang dan berat. Sedangkan waktu adalah berapa lama berolahraga yang dimulai dari beberapa menit sampai beberapa jam.

### 4) Pola keseimbangan kegiatan

Kegiatan fisik yang dilakukan secara terus menerus akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya, terlalu banyak istirahat dan kurang bergerak juga akan

membuat kesegaran tubuh menurun. Oleh karena itu, harus ada keseimbangan antara aktifitas dan istirahat. Oleh karena itu diperlukan rekreasi, istirahat dan tidur. Rekreasi adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar/hilang. Hubungan dengan kesehatan pribadi ialah akan didapat kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan, baik pada tubuh ataupun pikiran. Istirahat bukan saja mengurangi aktivitas otot, melainkan juga meringankan pikiran dan menentramkan rohani. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh mempunyai kesempatan untuk melakukan pemulihan. Istirahat dapat dipenuhi dengan berbagai cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton TV, mengobrol sesama teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, atau membaca buku bacaan/majalah. Tidur adalah suatu periode waktu di mana kegiatan dan permasalahan hidup disingkirkan dari alam sadar dan tubuh serta pikiran tengelam ke dalam keadaan sangat damai, dan kemudian bangun dalam keadaan segar dan kuat kembali untuk meneruskan tugas-tugas rutin kehidupan. tidur yang baik sesuai dengan kelompok usia dewasa 19 tahun keatas ialah 7 – 8 jam. Apabila waktu untuk tidur kurang akan menyebabkan kesehatan tubuh terganggu. Gejala tidur yang kurang antara lain kelopak mata sayu, pucat, muka buram, badan lemah dan menjadi malas untuk bekerja.

Usaha-usaha agar dapat tidur dengan baik antara lain tidur dalam satu kamar, tidak terlalu sesak dengan barang-barang dan tidak terlalu penuh, keadaan didalam kamar harus dalam keadaan rapi dan bersih, demikian pula alat yang dipakai

untuk tidur, perasaan yang tenang, usahakanlah menghilangkan gangguan pikiran dan gelisah, ventilasi yang baik (sebaiknya ventilasi silang), bukan berarti jendela-jendela harus dibuka mengusahakan ventilasi yang baik, kamar tidak terlalu panas, temperatur kamar lebih dari 68° f . Temperatur kamar yang baik antara lain 65° f dan 68° hal ini juga tergantung temperature luar (kering atau berangin).

#### 5) Pola pencegahan dan penanganan penyakit

Usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan meliputi tiga golongan yaitu usaha pencegahan, usaha pengobatan dan usaha rehabilitasi. Usaha-usaha yang dilakukan pada golongan pencegahan antara lain pada masa sebelum sakit dengan mempertinggi nilai kesehatan dan memberikan perlindungan. Pada masa sakit dengan mengenal dan mengetahui jenis penyakit, mendapatkan pengobatan yang tepat dan segera. Pada rehabilitasi dengan melakukan usaha pencegahan seperti rokok, narkotika, minuman yang mengandung kafein dan minuman beralkohol.

Notoatmojo (2007: 62-65) menyebutkan bahwa perilaku hidup sehat sesungguhnya merupakan suatu respon seseorang terhadap rangsangan yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit, serta keseimbangan antara kerja, istirahat dan olahraga.

#### 1) Perilaku terhadap makanan dan minuman

Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Oleh karena itu, semakin beragam bahan makanan yang dimakan, maka sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh juga semakin

beragam. Fungsi makanan bagi tubuh antara lain mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga dan membantu penyembuhan penyakit.

Demikian juga dengan minuman. Meminum air yang sehat juga dapat menjaga kesehatan tubuh. Air yang sehat adalah air bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Dianjurkan minum sebanyak 6-8 gelas sehari agar tubuh tidak kekurangan cairan.

## 2) Perilaku terhadap kebersihan diri

Tujuan dari kebersihan diri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Adapun cara-cara yang dilakukan dalam menjaga kebersihan diri antara lain dengan mandi, membersihkan rambut, membersihkan mulut dan gigi, serta memakai pakaian yang bersih dan serasi.

## 3) Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan merupakan tanggapan seseorang mengenai lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia. Perilaku ini dapat diterapkan di tempat belajar, rumah, tempat bekerja ataupun tempat-tempat lainnya. Apabila dihubungkan dengan perilaku hidup sehat siswa di sekolah maka diharapkan siswa: (a) untuk mengenal, memahami masalah kesehatan lingkungan, (b) memiliki sikap positif dan peran serta aktif dalam usaha kesehatan lingkungan,

(c) memiliki keterampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

4) Perilaku terhadap sakit dan penyakit

Perilaku terhadap sakit dan penyakit merupakan bagaimana tanggapan seseorang, baik secara pasif (mengetahui, bersikap dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan di luar dirinya, maupun secara aktif yang dilakukan terkait dengan penyakit dan sakit tersebut. Perilaku ini meliputi: (a) perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, (b) perilaku pencegahan penyakit, (c) perilaku pencarian pengobatan dan (d) perilaku pemulihan kesehatan.

5) Perilaku terhadap keseimbangan antara kerja, istirahat dan olahraga

Keseimbangan antara kerja, istirahat dan olahraga harus diatur sedemikian rupa dalam kehidupan sehari-hari. Istirahat dapat berfungsi untuk mengurangi aktivitas otot dan meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani. Manfaat dari istirahat/tidur antara lain: (a) menghilangkan zat-zat sampah yang ada di dalam tubuh selama bekerja, (b) memperbaiki bagian tubuh yang rusak, (c) pergantian aktivitas, dan (d) menurunkan aktivitas jantung dan paru-paru (Ramdan, 1982: 51).

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan melakukan olahraga dan menjalani kehidupan dengan teratur. Contoh pola hidup yang tidak teratur antara lain: (a) melakukan cara hidup yang tidak wajar dan tidak sehat, (b) tidur terlalu larut malam atau begadang, (c) tidur kurang dari 8 jam sehari dan tidur di tempat yang kotor, (d) olahraga yang tidak teratur (Purnomo dan Kadir, 1994: 51).

Berdasarkan kedua pengukuran pola hidup sehat, maka dalam penelitian ini dalam instrument disusun berdasarkan pendapat Soenarjo (2002: 17) dalam Agustiawan (2013: 15). Alasannya karena faktor-faktor tersebut sesuai dengan karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

#### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat

Menurut Hananta (2010: 25-26), faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah:

- 1) Faktor makanan. Makanan yang sehat, bergizi dan seimbang diperlukan oleh tubuh agar tubuh mempunyai kondisi yang bugar.
- 2) Faktor istirahat. Istirahat yang cukup sangat diperlukan oleh tubuh. Waktu yang ideal untuk istirahat terutama untuk tidur adalah delapan jam setiap hari. Dengan istirahat yang cukup, tubuh akan menjadi bugar dan sehat. Sebaliknya apabila tubuh kurang istirahat akan menyebabkan tubuh menjadi lemas, tidak bersemangat, cepat marah dan stress.
- 3) Faktor olahraga. Olahraga yang teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan. Berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan mulai dari olah raga ringan sampai olah raga yang berat.
- 4) Faktor perilaku. Yang dimaksud perilaku di sini adalah perilaku individu tentang kesehatan, yaitu reaksi seseorang terhadap stimulus yang berhubungan dengan sakit dan penyakit, pelayanan kesehatan, makanan dan lingkungan.

Hisyam (2007: 25) menyebutkan pola hidup sehat dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan dan pola hidup bersih serta sehat.

### **3. Karakteristik Siswa SMP**

Siswa pada jenjang pendidikan menengah dikategorikan sebagai remaja. Wakiyono (2006: 16), remaja terbagi menjadi 3 fase yaitu: (1) umur 12-15 tahun masa remaja awal, (2) Umur 15-18 tahun masa remaja tengah dan (3) umur 18-21 tahun masa remaja akhir. Secara umum, remaja mempunyai ciri-ciri sebagai berikut kegelisahan, kebimbangan karena terjadi pertentangan keinginan untuk



mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok (Wakiyono, 2006: 16). Ciri-ciri khusus, antara lain:

- a. Ciri remaja putra:
  - 1) Cenderung lebih kuat
  - 2) Lebih aktif
  - 3) Suaranya besar
  - 4) Badan bagian dada membesar
  - 5) Memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar
  - 6) Tumbuh rambut dibagian tertentu
- b. Ciri remaja putri :
  - 1) Pinggulnya melebar
  - 2) Memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus
  - 3) Suaranya melengking
  - 4) Payudara membesar
  - 5) Lebih emosional (perasa)

Ridwan (2008: 124-128) menyebutkan bahwa masa awal remaja terjadi pada saat umur 13 sampai dengan umur 16 atau 17 tahun. Masa remaja juga disebut masa *adolescence*, yang berarti lebih kuat mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Lebih lanjut Ridwan (2008: 56) menyebutkan bahwa remaja mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai periode penting  
Pada masa ini perkembangan fisik terjadi dengan cepat disertai dengan perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan  
Pada masa ini, apa yang terjadi pada masa sebelumnya akan meninggalkan bekasnya di masa sekarang dan masa yang akan datang. Namun, bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan  
Masa ini menunjukkan bahwa perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering memunculkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut adanya kebebasan tapi mereka masih takut untuk bertanggung jawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah  
Masalah yang terjadi pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi, karena remaja cenderung mengembangkan kebiasaan yang akan mempersulit keadaan, di lain pihak remaja tidak akan percaya dengan bantuan dari orang lain.

- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas  
Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya di masyarakat.
- f. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan  
Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.
- g. Masa remaja sebagai masa yang realistik  
Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa kedewasaan  
Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Siswa yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu siswa SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang tergolong sebagai remaja awal. Siswa SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung mempunyai karakteristik yang hamper sama dengan remaja awal pada umumnya yaitu masih bersifat kekanak-kanakan, namun tidak mau dianggap anak kecil, suka mencoba hal-hal baru, senang bergaul dengan teman seusianya dan lain-lain.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian oleh Banun (2016) dengan judul Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. Jenis penelitian tersebut adalah *ex-postfacto*. Metode pengumpulan data menggunakan tes objektif dan skala. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan PHBS dan pola hidup sehat siswa berada pada taraf sedang. Selain itu, pengujian hipotesis menunjukkan ada hubungan positif yang rendah antara pengetahuan PHBS dengan pola hidup sehat siswa dengan nilai  $r$  hitung sebesar 0,320. Persamaan penelitian ini dengan

penelitian sebelumnya adalah pada tema penelitian yaitu tentang pola hidup sehat siswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subyek penelitian, dimana penelitian sebelumnya menggunakan siswa SD, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMP. Kedua pada jenis penelitian, penelitian sebelumnya menggunakan *ex-postfacto*, sedangkan penelitian sekarang deskriptif kuantitatif. Ketiga pada teknik analisis data, dimana penelitian sebelumnya menggunakan deskriptif kuantitatif dan korelasional, sedangkan penelitian sekarang menggunakan deskriptif kuantitatif saja.

Penelitian Pradono dan Ning (2013) dengan judul Hubungan antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan tentang Kesehatan Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan. Subjek penelitian tersebut adalah remaja yang berusia 10-24 tahun. Sampel dipilih dengan menggunakan *metode simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan alat analisis menggunakan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara status kesehatan dengan pengetahuan tentang kesehatan lingkungan (51,6%), perilaku hidup sehat (48,2%) dan tingkat pendidikan (47,1%). Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada tema penelitian yaitu tentang perilaku hidup sehat siswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subyek penelitian, dimana penelitian sebelumnya menggunakan responden yang berusia 10-24 tahun, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMP. Kedua pada jenis penelitian, penelitian sebelumnya menggunakan *ex-postfacto*, sedangkan penelitian sekarang deskriptif kuantitatif. Ketiga pada teknik analisis data, dimana penelitian sebelumnya

menggunakan korelasional, sedangkan penelitian sekarang menggunakan deskriptif kuantitatif.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting, karena dengan tubuh yang sehat, seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-harinya dengan maksimal. Menjaga kesehatan tidak mudah, namun juga tidak sulit untuk dilaksanakan. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan semua usaha yang dilakukan untuk menerapkan kebiasaan-kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Pola hidup sehat meliputi pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman yang sehat, pola gerak badan atau olah raga, pola keseimbangan kegiatan dan pola pencegahan dan penanganan penyakit. Untuk menerapkan pola hidup yang sehat, banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya adalah pengetahuan kesehatan. Pengetahuan kesehatan merupakan hasil tahu seseorang tentang kesehatan melalui panca indera yang dimilikinya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang kesehatan maka kecenderungan untuk menerapkan pola hidup sehat juga akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pengetahuan seseorang tentang kesehatan maka kecenderungan untuk menerapkan pola hidup sehat juga akan semakin rendah. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan kesehatan seseorang, diantaranya adalah pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan dan informasi. Berdasarkan hasil

observasi dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung belum mengetahui pola hidup yang sehat.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah “bagaimana pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung?”

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Menurut Arikunto (2013: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancan, lapangan dan wilayah tertentu. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotetif dan hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan (Arikunto 2013: 194). Penelitian ini menggambarkan pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20-26 Juli 2017.

##### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang berjumlah 194 siswa yang terbagi dalam 6 kelas.

Menurut Arikunto (2013: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara

acak. Untuk mengetahui besarnya jumlah sampel dihitung dengan rumus Slovin berikut ini (Umar, 2004: 20):

$$n = \frac{N}{(1 + Ne^2)}$$

Keterangan:

n = besanya sampel

N = jumlah populasi

e = galat ditetapkan sebesar 8,3%

Dari rumus perhitungan di atas maka jumlah sampel adalah:

$$N = \frac{194}{(1 + 194 \times 0,083 \times 0,083)}$$

$$N = \frac{194}{(1 + 1,336)} = \frac{194}{2,336} = 83,04 \text{ dibulatkan menjadi } 84 \text{ siswa}$$

Kelas VII terbagi dalam enam kelas, sehingga proporsi sampel untuk masing-masing kelas adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Perhitungan Sampel Masing-Masing Kelas  
D.

Kelas	Jumlah Siswa	Perhitungan	Jumlah Sampel
VII A	32	$32/194 \times 84 = 13,8$	14
VII B	32	$32/194 \times 84 = 13,8$	14
VII C	33	$33/194 \times 84 = 14,2$	14
VII D	32	$32/194 \times 84 = 13,8$	14
VII E	32	$32/194 \times 84 = 13,8$	14
VII F	33	$33/194 \times 84 = 14,2$	14
Jumlah	194		84

Dari perhitungan di atas maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A sampai VII F dengan jumlah 84 siswa yang terbagi menjadi sampel uji coba kelas VII F dan sampel penelitian kelas VII A-VII F. Untuk menentukan sampel uji coba dilakukan dengan cara undian, dimana dengan mengambil satu kelas secara acak sebagai sampel uji coba.

#### **E. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari individu, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan pola hidup sehat, yaitu apa yang diketahui oleh siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung tentang cara-cara memelihara kesehatan melalui pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman yang sehat, pola gerak badan, pola keseimbangan kegiatan dan pola pencegahan serta penanganan penyakit.

#### **F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

##### **a. Langkah-Langkah Menyusun Instrumen**

Arikunto (2013: 149) menyebutkan bahwa instrument adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrument dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan bentuk soal pilihan ganda. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan beberapa pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab dengan pilihan jawaban yang sudah tersedia (Sumarni dan Salamah, 2006: 89).



Hadi (1991: 7-8) menyatakan bahwa dalam menyusun instrument dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Mendefinisikan konstruk

Langkah pertama ini membatasi variabel yang akan diukur. Dalam penelitian ini akan mengukur tingkat pengetahuan pola hidup sehat siswa.

2) Menyidik faktor/indikator

Langkah kedua adalah menyidik faktor-faktor yang menyusun konstruk. Faktor-faktor yang menyusun konstruk tingkat pengetahuan pola hidup sehat siswa adalah :

- a) Pengetahuan tentang kebersihan diri
- b) Pengetahuan tentang makanan dan minuman yang sehat
- c) Pengetahuan tentang gerak badan
- d) Pengetahuan tentang keseimbangan kegiatan
- e) Pengetahuan tentang pencegahan serta penanganan penyakit

3) Menyusun butir-butir pernyataan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pernyataan yang mengacu pada faktor-faktor penyusun konstruk. Untuk menyusun butir-butir pernyataan, maka faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi kisi-kisi instrumen penelitian yang kemudian dikembangkan dalam butir-butir soal atau pernyataan. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan diatas.

Kisi-kisi instrument pengetahuan pola hidup sehat diukur dengan skala nominal, yaitu jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0 untuk pernyataan favorable. Sebaliknya, untuk pernyataan unfavorable, jawaban benar

diberi skor 0 dan jawaban salah diberi skor 1. Berikut ini kisi-kisi instrument pengetahuan pola hidup sehat.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Pola Hidup Sehat

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Pengetahuan Pola hidup sehat siswa Kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Bara Lampung	1. Pengetahuan tentang pola kebersihan diri	1. Mandi 2. Membersihkan rambut 3. Kebersihan kaki 4. Kebersihan mulut dan gigi 5. Kebersihan telinga dan hidung	1, 2, 3 4, 5, 6 7, 8, 9 10, 11, 12 13,14,15, 16
	2. Pengetahuan tentang pola makanan dan minuman	1. Kebiasaan sarapan 2. Waktu makan 3. Cukup kualitas	17, 18, 19 20, 21, 22 23, 24, 25
	3. Pengetahuan tentang pola gerak badan	1. Kebiasaan olahraga 2. Frekuensi olahraga 3. Manfaat olahraga	26, 27, 28 29, 30, 31 32, 33, 34
	4. Pengetahuan tentang pola keseimbangan kegiatan	1. Waktu untuk tidur 2. Usaha untuk tidur yang baik 3. Aktivitas saat istirahat	35, 36, 37 38, 39, 40 41, 42, 43
	5. Pengetahuan tentang pola pencegahan serta penanganan penyakit	1. Pemeliharaan kesehatan 2. Pencegahan penyakit 3. Penanganan penyakit	44, 45, 46 47, 48, 49 50, 51,52
Jumlah			52

b. *Expert Judgment* dan Uji Coba Instrumen

Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment*. Validasi dilakukan oleh dosen ahli. Setelah melakukan validasi, selanjutnya melakukan uji coba lapangan. Uji coba dilaksanakan dengan mengambil 30 orang siswa kelas VII F SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang dipilih secara acak yang bukan termasuk sampel penelitian.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik-teknik yang dapat digunakan dalam pengambilan data. Terdapat beberapa teknik dalam pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi dan kuesioner. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan jenis pertanyaan tertutup, yaitu kuesioner dimana jawaban sudah disediakan sehingga responden hanya memilih jawaban yang sesuai dengan pendapatnya.

### G. Validitas dan Reliabilitas

#### 1. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2013:211). Untuk menguji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *Pearson Product moment* (Arikunto, 2013:211), yaitu:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total  
 $X$  = Skor butir  
 $Y$  = Skor total  
 $n$  = Banyaknya subjek

Perhitungan uji validitas menggunakan bantuan program SPSS 17. Suatu item pernyataan dikatakan valid apabila nilai  $r_{xy} > r$  tabel atau nilai  $p$  value  $< 0,05$ .

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 52 item pertanyaan tentang pola hidup sehat, terdapat 5 item yang tidak valid, yaitu item nomor 13, 15, 20, 24 dan 36 karena nilai  $p$  value  $> 0,05$ , sehingga terdapat 47 item pernyataan yang dapat digunakan dalam penelitian. Kisi-kisi instrument angket penelitian setelah uji coba lapangan disajikan pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Pola Hidup Sehat Setelah Uji Coba

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Pengetahuan Pola hidup sehat siswa Kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Bara Lampung	1. Pengetahuan tentang pola kebersihan diri	1. Mandi 2. Membersihkan rambut 3. Kebersihan kaki 4. Kebersihan mulut dan gigi 5. Kebersihan telinga dan hidung	1, 2, 3 4, 5, 6 7, 8, 9 10, 11, 12 13,14,
	2. Pengetahuan tentang pola makanan dan minuman	1. Kebiasaan sarapan 2. Waktu makan 3. Cukup kualitas	15, 16, 17 18, 19 20, 21
	3. Pengetahuan tentang pola gerak badan	1. Kebiasaan olahraga 2. Frekuensi olahraga 3. Manfaat olahraga	22, 23, 24 25, 26, 27 28, 29, 30
	4. Pengetahuan tentang pola keseimbangan kegiatan	1. Waktu untuk tidur 2. Usaha untuk tidur yang baik 3. Aktivitas saat istirahat	31, 32 33, 34, 35 36, 37, 38
	5. Pengetahuan tentang pola pencegahan serta penanganan penyakit	1. Pemeliharaan kesehatan 2. Pencegahan penyakit 3. Penanganan penyakit	39, 40, 41 42, 43, 44 45, 46, 47
Jumlah			47

## 2. Uji reliabilitas

Menurut Arikunto (2011: 221) reliabel menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Analisis keandalan butir hanya dilakukan pada butir-butir yang sah saja, bukan pada semua butir yang belum diuji kesahihannya. Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya, maka beberapa kali pun diambil datanya tetap sama. Untuk menguji reliabilitas instrument dalam penelitian ini digunakan rumus alpha cronbach. Rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$	:	Reliabilitas instrumen
K	:	Jumlah butir pertanyaan
$\sum \sigma_b^2$	:	Jumlah varian butir
$\sigma^2 t$	:	Jumlah varian total

Ketentuannya, apabila nilai alpha > 0,70 maka instrument tersebut reliable (Ghozali, 2011: 47). Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai alpha sebesar 0,956. Nilai alpha tersebut lebih besar dari 0,79 yang berarti instrument pengetahuan pola hidup sehat reliable.

## H. Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2012: 147) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu statistik hasil penelitian, tapi tidak membuat kesimpulan yang lebih luas. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap jawaban dari data pertanyaan diberi skor. Adapun alternatif jawaban dan skornya adalah jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0.

Menurut Sudijono (2010: 43), untuk mencari besarnya frekuensi relatif (persentase) pada setiap aspek, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

Untuk menghitung besarnya frekuensi relative (persentase) dalam penelitian ini dibantu dengan program Ms Excel. Penyimpulan dimasukkan ke dalam lima kategori sangat tinggi, tinggi, cukup, kurang, dan sangat kurang. Pengkategorian tersebut menggunakan lima kategori menurut Hasan (2002: 34) sebagai berikut:

Tabel 4. Kategori Penilaian

No	Kategori Penilaian	Skor
1	Sangat Tinggi	80 – 100
2	Tinggi	65 – 79
3	Cukup	55 – 64
4	Kurang	45 – 54
5	Sangat Kurang	0 – 44

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang berjumlah 194 siswa. Sampel dalam penelitian ini siswa kelas VII A – VII E SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang berjumlah 70 siswa. Pengambilan data untuk penelitian dilakukan pada tanggal 12 - 14 Juni 2017, di SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung dengan mengambil sampel penelitian siswa kelas VII A – VII E SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung. Hasil analisis data penelitian pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung dipaparkan sebagai berikut:

Deskripsi statistik pengetahuan pola hidup sehat diperoleh secara rinci sebagai berikut: skor tertinggi 38, skor terendah 12, rerata (*mean*) 6,72 dan standar deviasi sebesar 26,97. Deskripsi data pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat dapat dilihat selengkapnya pada tabel di bawah ini.

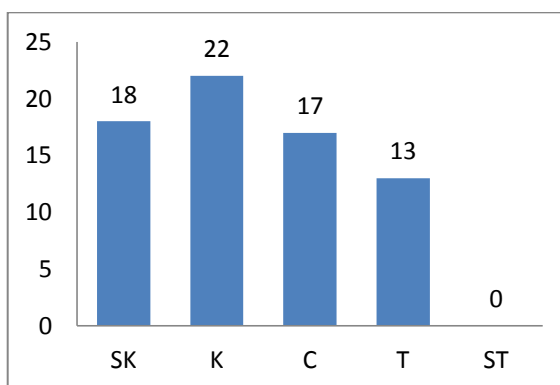
Tabel 5. Deskripsi Pengetahuan Siswa tentang Pola Hidup Sehat

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
80 – 100	Sangat tinggi	-	-
65 – 79	Tinggi	13	18,57
55 – 64	Cukup	17	24,29
45 – 54	Kurang	22	31,43
0 – 44	Sangat kurang	18	25,71
Total		70	100,0

Sumber: data primer diolah, 2017



Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat termasuk kategori kurang (31,43%). Dari uraian di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Siswa tentang Pola Hidup Sehat

Pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat terbagi menjadi 5 aspek, dimana penjelasan masing-masing aspek dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Pengetahuan tentang Kebersihan Diri

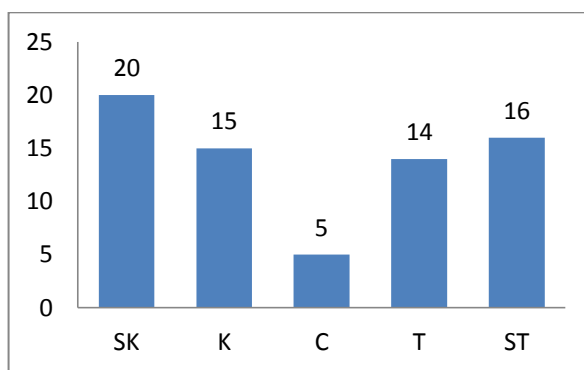
Data pengetahuan siswa tentang kebersihan diri siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Deskripsi Pengetahuan Siswa tentang Kebersihan Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
80 – 100	Sangat tinggi	16	22,86
65 – 79	Tinggi	14	20,00
55 – 64	Cukup	5	7,14
45 – 54	Kurang	15	21,43
0 – 44	Sangat kurang	20	28,57
Total		70	100,0

Sumber: data primer diolah, 2017

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswa tentang kebersihan diri termasuk dalam kategori sangat kurang (28,57%). Dari uraian di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Pengetahuan Siswa tentang Kebersihan Diri

## 2. Pengetahuan tentang Makanan dan Minuman yang Sehat

Data pengetahuan siswa tentang makanan dan minuman yang sehat dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

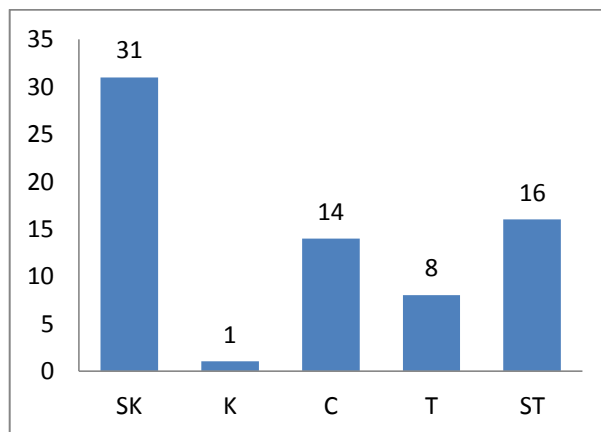
Tabel 7. Deskripsi Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Makanan dan Minuman Sehat

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
80 – 100	Sangat tinggi	16	22,86
65 – 79	Tinggi	8	11,43
55 – 64	Cukup	14	20,00
45 – 54	Kurang	1	1,43
0 – 44	Sangat kurang	31	44,28
Total		70	100,0

Sumber: data primer diolah, 2017

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswa tentang makanan dan minuman yang sehat termasuk dalam kategori sangat kurang

(44,28%). Dari uraian di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Pengetahuan Siswa tentang Makanan dan Minuman Sehat

### 3. Pengetahuan tentang Gerak Badan

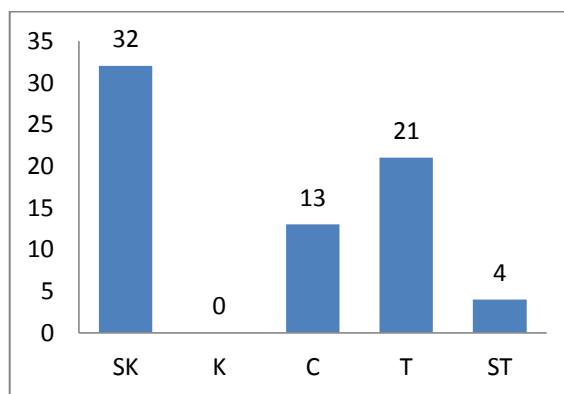
Data pengetahuan siswa tentang gerak badan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 8. Deskripsi Pengetahuan Siswa tentang Gerak Badan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
80 – 100	Sangat tinggi	4	5,71
65 – 79	Tinggi	21	30,0
55 – 64	Cukup	13	18,57
45 – 54	Kurang	0	0,0
0 – 44	Sangat kurang	32	45,71
Total		70	100,0

Sumber: data primer diolah, 2017

Tabel 8 menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang gerak badan sebagian besar termasuk dalam kategori sangat kurang(45,71%). Dari uraian di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Pengetahuan Siswa tentang Gerak Badan

#### 4. Pengetahuan tentang Keseimbangan Kegiatan

Data pengetahuan siswa tentang pola keseimbangan kegiatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 9. Deskripsi Pengetahuan Siswa tentang Keseimbangan Kegiatan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
80 – 100	Sangat tinggi	23	32,86
65 – 79	Tinggi	7	10,00
55 – 64	Cukup	11	15,71
45 – 54	Kurang	15	21,43
0 – 44	Sangat kurang	14	20,00
Total		70	100,0

Sumber: data primer diolah, 2017

Tabel 9 menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang keseimbangan kegiatan sebagian besar termasuk dalam kategori sangat tinggi (32,86%). Dari uraian di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Pengetahuan Siswa tentang Keseimbangan Kegiatan

#### 5. Pengetahuan tentang Pencegahan dan Penanganan Penyakit

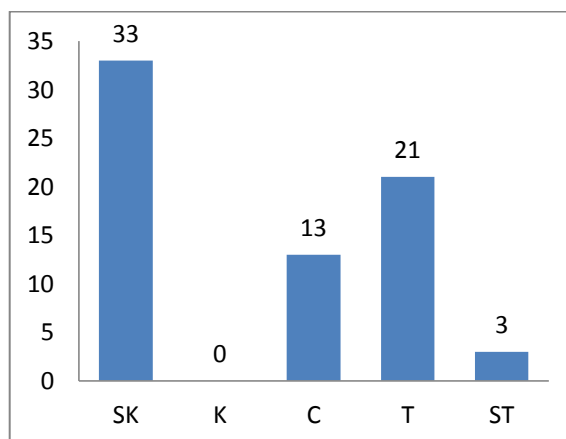
Data pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan penyakit dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 10. Deskripsi Pengetahuan Siswa tentang Pencegahan dan Penanganan Penyakit

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
80 – 100	Sangat tinggi	3	4,29
65 – 79	Tinggi	21	30,00
55 – 64	Cukup	13	18,57
45 – 54	Kurang	0	0,0
0 – 44	Sangat kurang	33	47,14
Total		70	100,0

Sumber: data primer diolah, 2017

Tabel 10 menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan penyakit sebagian besar termasuk dalam kategori sangat kurang (47,14%). Dari uraian di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Pengetahuan Siswa tentang Pencegahan dan Penanganan Penyakit

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori “kurang”. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan siswa mengenai pola hidup sehat masih harus ditingkatkan. Pola hidup sehat merupakan semua usaha yang dilakukan untuk menerapkan kebiasaan-kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Pola hidup sehat meliputi pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman yang sehat, pola gerak badan atau olah raga, pola keseimbangan kegiatan dan pola pencegahan dan penanganan penyakit.

Cara menerapkan pola hidup yang sehat, banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya adalah pengetahuan kesehatan. Pengetahuan kesehatan merupakan hasil tahu seseorang tentang kesehatan melalui panca indera yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2005: 50). Semakin tinggi tingkat pengetahuan

seseorang tentang kesehatan maka kecenderungan untuk menerapkan pola hidup sehat juga akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pengetahuan seseorang tentang kesehatan maka kecenderungan untuk menerapkan pola hidup sehat juga akan semakin rendah.

#### 1. Pola Kebersihan Diri

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang kebersihan diri berada pada kategori “sangat kurang”. Menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilakukan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada kesadaran dalam diri siswa untuk menjaga kebersihan dirinya sendiri, yang timbul karena adanya pengetahuan dari siswa yang bersangkutan. Kebersihan diri meliputi kebersihan kulit, kebersihan hidung, kebersihan telinga, kebersihan gigi, kebersihan tangan dan kuku, kebersihan rambut, dan kebersihan kaki. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang kebersihan diri masih sangat kurang. Hal ini disebabkan karena kurangnya sosialisasi mengenai kebersihan diri dan rendahnya monitoring yang dilakukan pihak sekolah terhadap siswa. Untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kebersihan diri, guru harus meningkatkan pembelajaran tentang kebersihan diri kepada siswa dan pengawasan secara continue terhadap kebersihan diri siswa, misalnya dengan melakukan pemeriksaan secara continue terhadap kebersihan kuku siswa dengan menyuruh siswa memotong kukunya yang panjang.

## 2. Pola Makanan dan Minuman yang Sehat

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang makanan dan minuman yang sehat berada pada kategori “sangat kurang”. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa kurang mengetahui makanan dan minuman apa saja yang sehat untuk dikonsumsi. Pola makan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat makanan. Kriteria makanan sehat berimbang yaitu cukup kuantitas, seimbang, cukup kualitas, sehat, makanan segar alami, makanan nabati, cara memasak, teratur dalam penyajian, dan minum air putih 8 gelas sehari. Kenyataannya, masih banyak siswa yang suka jajan sembarang, membeli makanan yang tidak ditutup, suka mengonsumsi makanan yang instan seperti mie instan, dan minuman-minuman kaleng. Apabila siswa banyak mengonsumsi makanan instan dan minuman kaleng, maka akan mengganggu keseimbangan nutrisi didalam tubuh, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan. Kondisi ini disebabkan karena rendahnya pengawasan yang dilakukan sekolah terhadap makanan yang disajikan di kantin dan kurang tegasnya pihak sekolah untuk melarang penjual makanan yang ada di luar sekolah agar tidak berjualan di sekitar lingkungan sekolah. Untuk meningkatkan pengetahuan siswa, maka guru harus memberikan informasi mengenai makanan dan minuman apa saja yang layak dikonsumsi dan bahayanya apabila membeli makanan secara sembarangan.

## 3. Pola Gerak Badan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang gerak badan berada pada kategori “sangat kurang”. Hasil ini



mengindikasikan bahwa siswa belum mengetahui dengan baik manfaat akan pentingnya olahraga. Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkan secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur, secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar. Manfaat gerak badan antara lain mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh dan sistem dalam tubuh, membantu menenangkan ketegangan, membuat tidur lebih nyenyak, menguatkan pengendalian diri, meningkatkan mutu kerja pikiran dan meningkatkan rasa segar, mengurangi rasa tertekan dan cemas, menurunkan stress emosional, menurunkan lemak darah, mengurangi resistensi insulin, membantu mengendalikan kadar gula darah, dan bermanfaat pada pengobatan diabetes, membantu menghilangkan sembelit, melindungi terhadap osteoporosis atau pengeroposan tulang, meningkatkan daya tahan untuk bekerja dan bermain, memperpanjang usia harapan hidup.

Kenyataannya, masih banyak siswa yang malas melakukan aktivitas fisik ketika pelajaran olahraga. Banyak siswa yang hanya duduk-duduk, ketika siswa yang lainnya melakukan aktivitas fisik seperti main bola. Malas berolahraga menjadikan tubuh menjadi lemas, tidak segar yang pada akhirnya akan membuat tubuh menjadi sering sakit. Kondisi ini disebabkan karena siswa tidak diawasi oleh guru Penjasorkes ketika pelajaran olah raga berlangsung. Untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya olah raga, guru harus meningkatkan pembelajaran mengenai manfaat olahraga bagi tubuh, agar tubuh tetap fit dan kuat untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

#### 4. Pola Keseimbangan Kegiatan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang keseimbangan kegiatan berada pada kategori “sangat tinggi”. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa sudah mengetahui bahwa menjaga keseimbangan tubuh sangat penting. Kegiatan fisik yang dilakukan secara terus menerus akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya, terlalu banyak istirahat dan kurang bergerak juga akan membuat kesegaran tubuh menurun. Oleh karena itu, harus ada keseimbangan antara aktifitas dan istirahat. Oleh karena itu diperlukan rekreasi, istirahat dan tidur. Rekreasi adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar/hilang. Hubungan dengan kesehatan pribadi ialah akan didapat kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

#### 5. Pola Pencegahan dan Penanganan Penyakit

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan penyakit berada pada kategori “sangat kurang”. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa belum mengetahui dengan baik bagaimana cara mencegah dan menangani terhadap penyakit. Hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima siswa, sehingga siswa kurang mengetahui bagaimana cara mencegah dan menangani bila terkena penyakit-penyakit yang ringan. Usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan meliputi tiga golongan yaitu usaha pencegahan, usaha pengobatan dan usaha rehabilitasi. Usaha-usaha yang dilakukan pada golongan pencegahan antara

lain pada masa sebelum sakit dengan mempertinggi nilai kesehatan dan memberikan perlindungan. Pada masa sakit dengan mengenal dan mengetahui jenis penyakit, mendapatkan pengobatan yang tepat dan segera. Pada rehabilitasi dengan melakukan usaha pencegahan seperti rokok, narkoba, minuman yang mengandung kafein dan minuman beralkohol.

Kenyatannya, masih ditemukan siswa yang tetap merokok ketika sedang batuk, ataupun tidak memeriksakan ke dokter ketika sedang sakit. Masih banyak siswa beranggapan kalau sakitnya tidak parah, tidak perlu ke dokter. Sedangkan dalam pencegahan, siswa kurang menjaga kebersihan dirinya sendiri, sehingga memicu timbulnya penyakit. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengawasan dari pihak sekolah dan guru. Untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan dan penanganan penyakit, guru harus meningkatkan pembelajaran dengan memberikan materi pelajaran tentang bagaimana pencegahan penyakit.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Peneliti hanya menggunakan sampel siswa Kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung, sehingga tidak bisa digeneralisasikan secara luas.
2. Saat pengambilan data, peneliti tidak memantau secara langsung, apakah jawaban yang diberikan siswa sesuai dengan kondisi siswa atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diketahui pengetahuan siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung tentang pola hidup sehat 18,57 % termasuk kategori tinggi, kategori cukup sebesar 24,29%, kategori kurang sebesar 31,43% dan kategori sangat kurang sebesar 25,71%. Jadi sebagian besar pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung termasuk dalam kategori kurang.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas maka implikasi hasil penelitian ini adalah:

1. Dengan diketahuinya pola hidup sehat maka siswa dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari seperti dalam menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, melakukan aktivitas fisik (gerak badan), menjaga keseimbangan dalam kegiatan serta pencegahan dan penanganan terhadap penyakit.
2. Dengan diketahuinya pola hidup sehat pada siswa maka pihak sekolah dan guru hanya melakukan pengawasan saja, karena siswa sudah mengetahui pola hidup yang sehat.

### **C. Saran**

Terdapat beberapa saran yang perlu di sampaikan dalam penelitian ini terkait hasil penelitian, yaitu:

1. Diharapkan menambah faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan siswa dan menambah jumlah sampel sehingga dapat digeneralisasikan lebih luas.
2. Diharapkan menggunakan metode yang lain untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andito, P & Abdul Kadir. (1994). *Memelihara Kesehatan dan kebugaran Jasmani*, Jakarta: Departemen P&K.
- Agustiawan, F. (2013). *Pengetahuan Kesehatan Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Banun, T.S. (2016). *Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa Di SD Tamanan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan (Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi 14 diakses tanggal 16 Januari 2017).
- Dimiyati & Mudjiono.(2009). *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Progam IBM SPSS 19*, Semarang: BP Undip.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Edisi Pertama, Yogyakarta: Andi Offset.
- Hananta, R. (2010). *Pola Hidup sehat untuk Lansia*, Jakarta: Toga Putra.
- Hasan, I. (2002). *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Kotler, P. (2002). *Prinsip-Prinsip Pemasaran Pemasaran Edisi 12*, Jakarta: Erlangga.
- Mubarak, W.I. (2007). *Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoatmojo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teoridan Aplikasi*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Pradono, J & Ning S. (2013). *Hubungan antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan tentang Kesehatan Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan*. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan RI (Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. Vol. 17 No. 1 diakses 16 Januari 2017).
- Ramdan.(1982). *Olah Raga dan Kesehatan*, Bandung: Angkasa.

- Ridwan. (2008). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Sudijono, A. (2010) *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sumarni, M & Salamah W. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Tobing, P.A.I. (2011). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Pola Hidup Sehat Siswa SMU Negeri 1 Dolok Sanggul Di Kecamatan Dolok Sanggul Tahun 2011*. Makassar: Jurusan PG-PAUD (Jurnal Publikasi diakses pada tanggal 16 Januari 2017).
- Umar, H. (2004). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Cet Ke 6, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : humas\_fk@uny.ac.id Website : fk.uny.ac.id

Nomor : 198/UN.34.16/PP/2017.

20 April 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

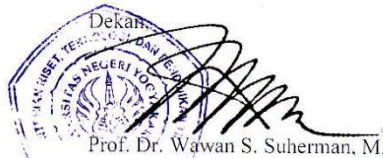
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Bentang Yoga Rahmanda.  
NIM : 13601241084.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Dosen Pembimbing : Drs. Sriawan M.Kes.  
NIP : 195808301987031003.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 25 s.d 29 April 2017.  
Tempat/Objek : SMP N 01 Gunung Agung, Tulang Bawang Barat Prov. Lampung.  
Judul Skripsi : Pengetahuan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP N 01 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

  
Dekan  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 01 Gunung Agung.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Pengambilan Data Uji Coba

### **SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **BENTANG YOGA RAHMANDHA**  
NIM : 13601241084  
Agama : Islam  
Prodi : PJKR

Telah melakukan pengambilan data uji coba instrument dengan judul "Pengetahuan Pola Hidup Sehat Kelas VII SMP Negeri 1 Gunung Agung Kecamatan Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat" yang dilakukan pada :

Hari/ Tanggal : Rabu, 24 Mei 2017  
Tempat : SMPN 1 Gunung Agung  
Alamat : Tunas Jaya Kec. Gunung Agung Kab. Tulang Bawang Barat

Demikian atas kerjasama dan terlaksananya kegiatan tersebut saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui  
Kepala SMPN 1 Gunung Agung  
  
**RACE SOLEHUDIN, S.Pd**  
NIP.196601051990101001

Tunas Jaya, 24 Mei 2017  
Pemohon,

**BENTANG YOGA RAHMANDHA**  
NIM 13601241084

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian

#### **SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **BENTANG YOGA RAHMANDHA**  
NIM : 13601241084  
Agama : Islam  
Prodi : PJKR

Telah melakukan penelitian dengan judul "Pengetahuan Pola Hidup Sehat Kelas VII SMP Negeri 1 Gunung Agung Kecamatan Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat" yang dilakukan pada :

Hari/ Tanggal : Senin, 12 Juni 2017 s/d Rabu, 14 Juni 2017  
Tempat : SMPN 1 Gunung Agung  
Alamat : Tunas Jaya Kec. Gunung Agung Kab. Tulang Bawang Barat

Demikian atas kerjasama dan terlaksanannya kegiatan tersebut saya ucapkan terimakasih.

  
**DACE SOLEHUDIN, S.Pd**  
NIP.196601051990101001

Tunas Jaya, 12 Juni 2017  
Pemohon,

**BENTANG YOGA RAHMANDHA**  
NIM 13601241084

#### Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Bentang Yoga Rahmanda  
 NIM : 13601241084  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Drs. Sriawan, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	13/12/2016	mengenai topik masalah yang diangkat untuk judul skripsi penelitian	Jh
2	19/1/2017	Mengenai latar belakang dan pem bahan masalah	Jh
3.	13/02/2017	BAB II mengenai Definisi team, Sumbat dan tata tulis	Jh
4.	27/02/2017	BAB II Topik utama perlu dilengkapi.	Jh
5	17/03/2017	BAB II Menambahkan referensi pada bagian Sehat, menurut bab 3.	L
6	29/03/2017	BAB III Menambahkan indikator	Jh
7	01/04/2017	Kisi - Kisi agar berimbang BAB III Bobot dan tingkat soal yg mudah rendah lebih disulitkan lagi	Jh
8.	10/04/2017	DAB III revisi angket.	Jh
9	13/07/2017	BAB IV DAN V	Jh
10	15/08/2017	Daftar Ujian	Jh

Dr. Ketua Jurusan POR,



Dr. Gunlur, M.Pd.  
 NIP. 19310926 200604 1 001.



## Lampiran 5. Expert Jugment

### KARTU BIMBINGAN EXPERT JUGMENT

Nama : Bentang Yoga Rahmanda  
 Nim : 13601241084  
 Proram Studi : PJKR  
 Dosen Ahli : Indah Prasetiawati Tri Purnama Sari,M.Or

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	17-4-2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mutasir kurikulum kapa?</li> <li>- fakten menggunakan milik siapa</li> <li>- jawaban jangan dibuat sama</li> </ul>	
2.	20-4-2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Butir 2 diganti frekuensi</li> <li>- tambahkan butir bunhan indikator hidung</li> </ul>	



Hal : Pernyataan Expert judgement  
Lampiran : 1 Bendel

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari M.Or  
NIP : 198212142010122004

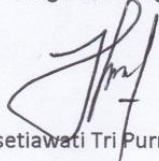
Menerangkan bahwa instrument tugas akhir skripsi yang berjudul 'Pengetahuan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP N 01 Gunung Agung Kab. Tulang Bawang Barat Prov. Lampung', yang di tulis oleh mahasiswa di bawah ini.

Nama : Bentang Yoga Rahmanda  
NIM : 13601241084  
Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak di gunakan sebagai alat pengumpulan data untuk tugas akhir skripsi, demikian surat keterangan ini untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, April 2017

Yang Menerangkan

  
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari M.Or

## Lampiran 6. Surat Pengantar Validasi

### SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Indah Prasetyawati Tri Purnamasari, M.Or

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa

Nama : Bentang Yoga Rahmanda

NIM : 13601241084

Program Study: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Memohon kepada ibu selaku expert judgment dalam mempertimbangkan dan menilai validasi isi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul “ Pengetahuan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung ”.

Demikian surat pengantar ini di buat agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya, Atas perhatian dan bantuan yang di berikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 11 Maret 2017

Mengetahui,

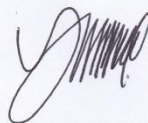
Dosen pembimbing



Drs Sriawan, M.kes

NIP. 195808301987031003

Peneliti



Bentang Yoga R

NIM.13601241084

Lampiran 7. Angket Penelitian

ANGKET PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan
2. Pilihlah alternative jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan
4. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat!

II. Isilah data ini dengan benar

1. Nama : .....
2. Kelas : .....
3. Jenis kelamin : .....
4. Umur : .....

III. Pernyataan

1. Manfaat mandi adalah untuk .....
  - a. Menghilangkan bau badan yang tidak sedap
  - b. Menjaga penampilan
  - c. Meningkatkan kepercayaan diri
  - d. Menjaga kebersihan badan
2. Mandi yang baik, dilakukan minimal sebanyak .... sehari
  - a. 1 kali
  - b. 4 kali
  - c. 2 kali
  - d. 3 kali
3. Salah satu tujuan mandi yang paling tepat adalah untuk .....
  - a. Menghilangkan kotoran-kotoran yang ada di rambut
  - b. Menghilangkan kotoran-kotoran yang melekat di kulit
  - c. Menghilangkan bau mulut dan membuat nafas menjadi segar
  - d. Menghilangkan ketombe



4. Tujuan membersihkan rambut adalah untuk .....
  - a. Menghilangkan bau
  - b. Membuat tubuh menjadi segar
  - c. Menjaga kebersihan badan
  - d. Menghilangkan kotoran-kotoran yang ada di kepala
5. Untuk menjaga agar rambut dan kulit kepala tetap bersih, sebaiknya dilakukan keramas setiap .....
  - a. Mandi
  - b. tiga hari sekali
  - c. seminggu sekali
  - d. kalau ada waktu
6. Kebersihan rambut adalah sebagian dari menjaga kebersihan kulit. Apabila rambut tidak dibersihkan maka dapat menyebabkan .....
  - a. Rambut menjadi berkilau
  - b. Kulit kepala menjadi bersih
  - c. Rambut menjadi susah di atur
  - d. Rambut menjadi gatal dan berketombe
7. Salah satu cara yang dilakukan untuk menjaga kebersihan kaki adalah dengan .....
  - a. Membersihkan kaki
  - b. Membiarkan kuku kaki tumbuh panjang
  - c. Tidak memakai alas kaki ketika keluar dari rumah
  - d. Memakai sepatu
8. Manfaat membersihkan kaki adalah .....
  - a. Kuku kaki menjadi putih bersih dan panjang
  - b. Terhindar dari penyakit kutu air
  - c. Kaki menjadi bau
  - d. Telapak kaki menjadi pecah-pecah
9. Salah satu manfaat menggunakan alas kaki ketika keluar rumah adalah....
  - a. Menjaga penampilan
  - b. Agar terlihat menarik
  - c. Terhindar dari benda tajam
  - d. Mengikuti gaya teman

10. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan .....
- a. Minimal 3 x sehari setelah makan dan sebelum tidur
  - b. Sehari sekali
  - c. Apabila ingat
  - d. Hanya ketika mau tidur malam saja
11. Berikut ini adalah contoh aktivitas menjaga kebersihan gigi dan mulut.....
- a. Jangan makan dan minum yang terlalu panas
  - b. Sering membuka tutup botol dengan gigi
  - c. Menggigit es batu
  - d. Tidak menggosok gigi dengan teratur
12. Membersihkan mulut dan gigi secara teratur, akan membuat mulut dan gigi menjadi.....
- a. Nafas terasa segar dan mencegah gigi berlubang
  - b. Menghilangkan plak di gigi dan bau mulut menjadi tidak sedap
  - c. Gigi menjadi putih dan keropos
  - d. Menimbulkan sariawan
13. Salah satu usaha untuk merawat telinga adalah .....
- a. Jangan mengorek-orek telinga dengan jari kotor
  - b. Sering memakai earphone dengan suara yang keras
  - c. Menggunakan benda yang tajam untuk membersihkan telinga
  - d. Memakai anting-anting
14. Apabila kita sering mendengarkan music melalui earphone dengan volume yang tinggi maka .....
- a. Akan merusak syaraf-syaraf di dalam kepala
  - b. Akan menyebabkan genderang telinga menjadi pecah dan mengganggu pendengaran
  - c. Akan merusak organ otak
  - d. Akan mengeluarkan kotoran yang ada di dalam telinga

15. Salah satu organ tubuh manusia yang berfungsi untuk menerima rangsangan berupa suara atau getaran udara adalah .....
- a. Kulit
  - b. Mata
  - c. Telinga
  - d. Hidung
16. Salah satu cara membersihkan hidung yang benar adalah dengan .....
- a. Benda yang memiliki ujung runcing
  - b. Cotton bud
  - c. Jari tangan
  - d. Kain tipis yang sudah dibasahi air
17. Apa fungsi sarapan bagi tubuh .....
- a. Sebagai sumber gizi
  - b. Sebagai sumber tenaga untuk memulai aktivitas dalam satu hari
  - c. Menghilangkan rasa lapar setelah tidur semalaman
  - d. Sebagai penangkal penyakit
18. Berikut ini adalah makanan sehat dan bergizi yang dapat digunakan sebagai sarapan .....
- a. Roti dan susu
  - b. Mie Instan
  - c. Bakso
  - d. Snack/makanan ringan
19. Makanan yang seimbang adalah makanan yang mengandung.....
- a. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral
  - b. Fitamin, mineral, lemak, umbi-umbian
  - c. Karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral
  - d. Karbohidrat, susu, sayur mayur, dan vitamin
20. Salah satu kebiasaan makan yang sesuai dengan pola hidup yang sehat adalah .....
- a. Makan tepat waktu dan sesuai gizi yang seimbang
  - b. Suka memakan makanan instan
  - c. makan buah tanpa dicuci
  - d. Sering mengonsumsi makanan kaleng

21. Makanan yang proporsional adalah makanan yang mengandung .....
- a. Karhodrat dan protein
  - b. Karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air
  - c. Mengandung lebih banyak lemak
  - d. Mengandung karbohidrat dan lemak
22. Salah satu langkah mengelola makanan agar tidak menimbulkan sakit perut adalah .....
- a. Direndam air panas
  - b. Dicuci hingga bersih lalu dimakan
  - c. Dicuci menggunakan deterjen
  - d. Langsung dimakan
23. Salah satu contoh makanan yang sehat, segar alami adalah .....
- a. Sayuran hijau
  - b. Ikan asin
  - c. sarden
  - d. Pizza
24. Proporsi zat karbohidrat dalam makanan yang sehat sebaiknya .....
- a. 60%
  - b. 50%
  - c. 40%
  - d. 30%
25. Syarat air yang layak untuk dikonsumsi adalah .....
- a. Berwarna, tidak berasa, tidak berbau
  - b. Tidak berasa, tidak berbau dan tidak berwarna
  - c. Tidak berwarna, berbau, tidak berasa
  - d. Berasa manis, berwarna, dan tidak berbau
26. Salah satu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesegaran tubuh adalah dengan .....
- a. Lari pagi
  - b. Tidur lebih dari 8 jam
  - c. Jalan-jalan di pusat perbelanjaan
  - d. Main game online



27. Gerak badan atau olahraga bertujuan untuk.....
- Menjaga penampilan
  - Mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh dan sistem dalam tubuh
  - Untuk meningkatkan kekebalan tubuh
  - Agar tidak ketinggalan jaman
28. Agar tubuh menjadi sehat, maka kita harus membiasakan diri untuk .....
- Melakukan aktivitas bermain
  - Mengonsumsi vitamin
  - Berolahraga
  - Tidur kurang dari 8 jam
29. Untuk menjaga kesehatan, dianjurkan melakukan olahraga minimal .....
- Seminggu sekali
  - Sebulan sekali
  - 3-5 kali setiap minggu
  - tidak pernah olahraga
30. Olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan membuat tubuh menjadi .....
- Sehat, bugar dan tidak mudah sakit
  - Badan menjadi lemas
  - Badan menjadi capek
  - Menjadi malas untuk gerak
31. Agar diperoleh manfaat olahraga yang maksimal bagi tubuh, sebaiknya olahraga dilakukan .....
- Kadang-kadang saja
  - Teratur sesuai waktu yang dianjurkan
  - apabila libur sekolah
  - apabila diajak teman
32. Olahraga yang ringan, tidak mengeluarkan biaya banyak, dapat dilakukan siapa saja dan dapat dilakukan di rumah adalah.....
- Gym
  - Main futsal
  - renang
  - lari pagi disekitar rumah
33. Olahraga mempunyai banyak manfaat bagi tubuh, diantaranya adalah .....
- Menjaga dari timbulnya penyakit
  - Membuat tidur lebih nyenyak
  - Menjaga penampilan
  - Menjalin komunikasi dengan teman

34. Usia harapan hidup seseorang salah satunya dapat diperpanjang dengan melakukan .....
- a. Tidur lebih dari 8 jam sehari
  - b. Makan yang banyak
  - c. olahraga secara teratur
  - d. merokok dan minum alkohol
35. Waktu untuk istirahat yang baik adalah .....
- a. 5 – 6 jam sehari
  - b. 7 – 8 jam sehari
  - c. 8 – 9 jam sehari
  - d. 9 – 10 jam sehari
36. Seseorang yang mengalami kurang tidur akan menyebabkan .....
- a. Rasa lapar
  - b. Kelopak mata menjadi bengkak
  - c. Muka pucat, buram dan badan menjadi lemah
  - d. Mata bersinar-sinar, raut wajah ceria
37. Waktu tidur yang cukup akan membuat tubuh menjadi .....
- a. Segar
  - b. Lemas
  - c. lesu
  - d. malas
38. Usaha-usaha agar tidur menjadi nyenyak adalah .....
- a. Tidur dengan kamar yang kotor
  - b. Tidur dengan banyak orang di dalam kamar
  - c. Keadaan kamar harus bersih dan rapi
  - d. Kamar pengap karena banyak barang-barang
39. Agar tidur menjadi nyenyak, maka kamar harus dilengkapi dengan .....
- a. AC
  - b. Ventilasi yang baik
  - c. kasur
  - d. sprei
40. Agar tubuh menjadi segar kembali setelah tidur, sebaiknya .....
- a. Tidur larut malam
  - b. Tidur kurang dari 8 jam sehari
  - c. tidur tepat waktu
  - d. tidak tidur semalaman

41. Beristirahat sangat diperlukan oleh tubuh setelah lelah bekerja seharian agar tubuh .....
- Kembali segar dan kuat untuk memulai kembali bekerja
  - Menjadi menarik
  - Menjadi lemas
  - Menjadi lemah
42. Salah satu manfaat istirahat antara lain adalah, .....
- Dapat melakukan kegiatan lain
  - Dapat mendengarkan lagu kesukaan
  - Tubuh mempunyai kesempatan untuk melakukan pemulihan
  - Tubuh menjadi bersih
43. Membaca buku kesukaan merupakan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan di waktu .....
- Istirahat
  - Tidur
  - makan
  - bekerja
44. Berikut ini usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan, adalah ....
- Usaha pencegahan, pengobatan dan usaha rehabilitasi
  - Usaha pencegahan, pengalihan dan rehabilitasi
  - Usaha pengobatan dan rehabilitasi
  - Usaha pengalihan, pencegahan dan pengobatan
45. Usaha-usaha yang dilakukan pada saat pencegahan, adalah .....
- Menjaga kebersihan lingkungan
  - Menghindari narkotika
  - berobat ke dokter
  - mengetahui jenis penyakit
46. Usaha yang dilakukan pada masa sakit adalah .....
- Memelihara kesehatan
  - Menghindari narkotika
  - menjaga kebersihan
  - mengetahui jenis penyakit
47. Usaha yang dilakukan pada masa rehabilitasi adalah .....
- Tidak merokok
  - Memelihara kesehatan
  - berobat ke dokter
  - mengetahui jenis penyakit

48. Salah satu tindakan apabila kita terkena flu maka kita harus .....
- a. Dibiarkan saja
  - b. Berobat ke dokter
  - c. memakai masker
  - d. minum obat warung
49. Untuk mencegah penyakit datang, kita harus .....
- a. Menjaga pola makan dan istirahat
  - b. Begadang
  - c. minum alkohol
  - d. merokok
50. Berikut ini contoh sikap yang termasuk usaha pencegahan adalah ....
- a. Membersihkan lingkungan rumah
  - b. Mengurangi minum kopi
  - c. Segera berobat ke dokter
  - d. Mengindari narkotika
51. Sakit yang ringan seperti flu, sebaiknya ....
- a. istirahat
  - b. Diperiksakan ke dokter
  - c. dibiarkan saja
  - d. di obati
52. Untuk mencegah agar tidak terkena flu, sebaiknya saat membersihkan debu kita menggunakan .....
- a. Topi
  - b. Sarung tangan
  - c. masker
  - d. sepatu



Ujicoba instrumen pengetahuan pola hidup sehat

resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	total
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	45
2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	18
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50	
5	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	48	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	44	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	49	
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47	
10	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	40	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	43		
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	45		
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	49	
14	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	23
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51		
16	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	34		
17	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	18
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51		
19	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	19		
20	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	45		
21	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	36	
22	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	34		
23	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	43		
24	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47		
25	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	41		
26	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	34		
27	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	43		
28	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	45		
29	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	46		
30	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	16	

Lampiran 9. Uji Korelasi dan Reabilitas

**Correlations**

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.429 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.018
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.589 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.420 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.579 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.464 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.738 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.476 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.879 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	.738 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	.420 <sup>*</sup>

	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
VAR00011	Pearson Correlation	.499**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00012	Pearson Correlation	.800**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00013	Pearson Correlation	.214
	Sig. (2-tailed)	.257
	N	30
VAR00014	Pearson Correlation	.767**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00015	Pearson Correlation	.315
	Sig. (2-tailed)	.090
	N	30
VAR00016	Pearson Correlation	.589**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00017	Pearson Correlation	.595**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00018	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00019	Pearson Correlation	.620**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00020	Pearson Correlation	.201
	Sig. (2-tailed)	.287

	N	30
VAR00021	Pearson Correlation	.861**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00022	Pearson Correlation	.595**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00023	Pearson Correlation	.420*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
VAR00024	Pearson Correlation	.298
	Sig. (2-tailed)	.110
	N	30
VAR00025	Pearson Correlation	.759**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00026	Pearson Correlation	.420*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
VAR00027	Pearson Correlation	.690**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00028	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00029	Pearson Correlation	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00030	Pearson Correlation	.420*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30

VAR00031	Pearson Correlation	.579**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00032	Pearson Correlation	.567**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00033	Pearson Correlation	.589**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00034	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00035	Pearson Correlation	.365*
	Sig. (2-tailed)	.048
	N	30
VAR00036	Pearson Correlation	-.079
	Sig. (2-tailed)	.680
	N	30
VAR00037	Pearson Correlation	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00038	Pearson Correlation	.420*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
VAR00039	Pearson Correlation	.367*
	Sig. (2-tailed)	.046
	N	30
VAR00040	Pearson Correlation	.717**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00041	Pearson Correlation	.588**
	Sig. (2-tailed)	.001

	N	30
VAR00042	Pearson Correlation	.437 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	30
VAR00043	Pearson Correlation	.758 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00044	Pearson Correlation	.579 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00045	Pearson Correlation	.722 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00046	Pearson Correlation	.438 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	30
VAR00047	Pearson Correlation	.598 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00048	Pearson Correlation	.674 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00049	Pearson Correlation	.420 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
VAR00050	Pearson Correlation	.690 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00051	Pearson Correlation	.513 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30

VAR00052	Pearson Correlation	.579**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

## Reliability

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.956	47

Lampiran 10. Data Penelitian

Resp	Pola Kebersihan Diri														Total	%	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	86	SB
2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4	29	SK
3	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	7	50	K
4	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	7	50	K
5	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	79	B
6	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	7	50	K
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	93	SB
8	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	6	43	SK
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	86	SB
10	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	11	79	B
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	93	SB
12	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	6	43	SK
13	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	7	50	K
14	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	7	50	K
15	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	7	50	K
16	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	9	64	C
17	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	29	SK
18	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	7	50	K
19	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	36	SK
20	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	86	SB
21	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	8	57	C
22	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	11	79	B
23	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	71	B
24	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	86	SB
25	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	71	B
26	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	7	50	K
27	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	71	B
28	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	79	SB
29	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	93	SB
30	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	14	SK
31	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	86	SB
32	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4	29	SK
33	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	7	50	K
34	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	50	K
35	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	79	B
36	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	93	SB
37	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5	36	SK
38	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	29	SK



39	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	7	50	K
40	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	7	50	K
41	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	8	57	C
42	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	11	79	B
43	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	71	B
44	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	86	SB
45	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	71	B
46	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	6	43	SK
47	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	93	SB
48	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	6	43	SK
49	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	86	SB
50	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	11	79	B
51	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	9	64	C
52	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	29	SK
53	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	5	36	SK
54	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	36	SK
55	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	86	SB
56	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	7	50	K
57	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	71	B
58	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	79	B
59	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	93	SB
60	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	14	SK
61	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	7	50	K
62	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	5	36	SK
63	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	79	B
64	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	6	43	SK
65	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	93	SB
66	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	36	SK
67	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	7	50	K
68	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	6	43	SK
69	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	9	64	C
70	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	29	SK

Resp	pola makanan dan minuman									
	15	16	17	18	19	20	21	total	%	kategori
1	1	0	0	1	0	1	0	3	43	K
2	0	0	0	0	0	1	0	1	14	SK
3	1	1	1	1	0	0	1	5	71	B
4	0	0	0	1	0	0	1	2	29	SK
5	1	1	1	1	0	0	0	4	57	C
6	1	1	0	0	1	0	0	3	43	SK
7	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
8	1	1	0	1	1	1	1	6	86	SB
9	1	1	0	0	1	0	0	3	43	SK
10	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
11	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
12	1	1	0	1	1	1	1	6	86	SB
13	1	1	1	1	1	1	0	6	86	SB
14	0	0	0	0	0	1	0	1	14	SK
15	1	0	0	1	0	0	0	2	29	SK
16	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
17	0	1	0	0	0	1	0	2	29	SK
18	1	1	1	0	1	0	0	4	57	C
19	0	1	0	0	0	1	0	2	29	SK
20	1	1	0	0	0	0	0	2	29	SK
21	1	1	1	0	1	1	0	5	71	B
22	0	1	0	0	0	1	0	2	29	SK
23	0	0	0	1	0	1	0	2	29	SK
24	0	1	0	1	1	0	1	4	57	C
25	1	1	1	0	1	0	1	5	71	B
26	1	0	1	1	1	1	1	6	86	SB
27	1	1	0	0	0	0	0	2	29	SK
28	1	0	0	0	0	0	1	2	29	SK
29	1	0	0	0	0	0	0	1	14	SK
30	1	0	0	0	1	0	0	2	29	SK
31	1	1	0	1	0	1	0	4	57	C
32	0	0	0	0	0	1	0	1	14	SK
33	1	1	1	0	1	1	0	5	71	B
34	1	1	0	1	1	1	1	6	86	SB
35	1	1	1	1	0	0	1	5	71	B
36	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
37	1	1	0	1	1	1	1	6	86	SB
38	1	1	1	1	1	1	0	6	86	SB
39	0	0	0	0	0	1	0	1	14	SK

40	1	1	1	1	1	0	1	6	86	SB
41	1	1	1	0	1	1	0	5	71	B
42	0	1	0	0	0	1	0	2	29	SK
43	1	1	1	1	1	0	1	6	86	SB
44	1	0	0	0	0	1	1	3	43	SK
45	0	0	0	0	1	0	0	1	14	SK
46	1	1	0	0	1	0	0	3	43	SK
47	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
48	1	1	0	1	1	1	1	6	86	SB
49	1	0	1	1	1	1	1	6	86	SB
50	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
51	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
52	0	1	0	0	0	1	0	2	29	SK
53	1	1	0	0	0	0	0	2	29	SK
54	0	1	0	0	0	1	0	2	29	SK
55	1	1	0	0	0	0	0	2	29	SK
56	1	0	1	1	1	1	1	6	86	SB
57	1	1	0	0	0	0	1	3	43	SK
58	1	1	1	1	1	0	1	6	86	SB
59	1	1	1	1	1	0	0	5	71	B
60	1	0	0	0	0	0	0	1	14	SK
61	1	1	1	0	1	1	1	6	86	SB
62	1	1	1	1	0	0	1	5	71	B
63	1	0	1	0	0	0	0	2	29	SK
64	0	1	1	1	1	1	1	6	86	SB
65	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
66	1	1	1	1	1	1	0	6	86	SB
67	0	0	0	0	0	1	0	1	14	SK
68	1	0	1	0	0	0	1	3	43	SK
69	0	1	0	1	0	1	1	4	57	C
70	0	1	0	0	0	1	0	2	29	SK

Resp	pola gerak badan											
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	total	%	kategori
1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	56	C
2	1	0	1	0	1	0	1	1	0	5	56	C
3	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4	44	SK
4	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	44	SK
5	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	11	SK
6	1	1	0	1	0	0	1	0	0	4	44	SK
7	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	89	SB
9	1	0	1	0	1	0	0	1	0	4	44	SK
10	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
11	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
12	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
13	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	67	B
14	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK
15	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	67	B
16	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
17	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK
18	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	67	B
19	1	0	1	0	1	1	0	0	0	4	44	SK
20	1	0	0	0	0	1	0	1	0	3	33	SK
21	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	78	B
22	1	0	1	0	1	1	1	0	0	5	56	C
23	0	1	0	1	0	1	0	0	1	4	44	SK
24	1	1	1	0	1	0	0	1	0	5	56	C
25	1	1	0	0	0	0	0	1	1	4	44	SK
26	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	89	SB
27	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3	33	SK
28	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	22	SK
29	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	22	SK
30	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	33	SK
31	1	0	1	0	0	1	0	0	0	3	33	SK
32	1	0	1	0	1	0	1	1	0	5	56	C
33	1	1	0	1	1	0	0	1	0	5	56	C
34	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5	56	C
35	1	1	0	1	0	1	0	0	1	5	56	C
36	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
37	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
38	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	56	C
39	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK

40	1	1	1	1	1	0	1	1	0	7	78	B
41	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	78	B
42	1	0	1	0	1	1	1	0	0	5	56	C
43	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6	67	B
44	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	22	SK
45	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	11	SK
46	1	1	1	0	1	0	1	0	0	5	56	C
47	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
48	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	89	SB
49	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	67	B
50	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
51	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
52	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK
53	1	1	0	0	1	0	0	1	0	4	44	SK
54	1	0	1	0	1	1	0	0	0	4	44	SK
55	1	0	1	1	0	1	0	1	1	6	67	B
56	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	89	SB
57	1	1	1	1	0	0	0	0	1	5	56	C
58	1	1	1	0	1	0	0	0	1	5	56	C
59	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3	33	SK
60	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	33	SK
61	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3	33	SK
62	1	1	0	0	1	0	0	0	1	4	44	SK
63	1	0	0	0	0	1	1	0	1	4	44	SK
64	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	22	SK
65	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
66	1	1	0	1	0	1	0	0	0	4	44	SK
67	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK
68	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	22	SK
69	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B
70	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK

Resp	pola keseimbangan kegiatan										
	31	32	33	34	35	36	37	38	total	%	kategori
1	0	1	1	1	0	0	0	1	4	50	K
2	0	0	1	1	0	0	0	1	3	38	SK
3	1	1	1	0	1	0	0	1	5	63	C
4	1	1	0	1	0	1	0	1	5	63	C
5	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
6	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
7	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
8	1	1	1	0	0	0	0	1	4	50	K
9	1	1	1	0	1	0	1	1	6	75	B
10	0	1	1	1	1	1	0	1	6	75	B
11	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
12	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
13	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
14	0	1	1	1	0	0	0	0	3	38	SK
15	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
16	0	1	1	1	0	0	0	1	4	50	K
17	0	1	1	1	0	0	0	0	3	38	SK
18	1	1	1	0	0	0	0	1	4	50	K
19	0	0	1	0	0	0	0	0	1	13	SK
20	0	1	1	1	1	0	0	1	5	63	C
21	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75	B
22	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
23	0	1	1	1	1	0	0	1	5	63	C
24	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
25	0	1	1	1	1	0	0	1	5	63	C
26	0	1	1	1	1	0	0	0	4	50	K
27	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75	B
28	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75	B
29	0	1	1	1	0	0	0	1	4	50	K
30	0	0	0	1	0	0	1	0	2	25	SK
31	0	1	1	1	0	0	0	1	4	50	K
32	0	0	1	1	0	0	0	1	3	38	SK
33	1	1	1	0	1	0	1	0	5	63	C
34	1	1	0	1	0	1	0	1	5	63	C
35	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
36	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
37	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
38	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
39	0	1	1	1	0	0	0	0	3	38	SK

40	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
41	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75	B
42	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
43	0	1	1	1	1	0	0	1	5	63	C
44	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
45	0	1	1	1	1	0	0	1	5	63	C
46	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
47	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
48	1	1	0	1	0	1	0	1	5	63	C
49	1	0	1	0	0	1	0	1	4	50	K
50	0	1	1	1	1	1	0	1	6	75	B
51	0	1	1	1	0	0	0	1	4	50	K
52	0	1	1	1	0	0	0	0	3	38	SK
53	1	0	1	0	1	0	1	0	4	50	K
54	0	0	1	0	0	0	0	0	1	13	SK
55	0	1	1	1	1	0	0	1	5	63	C
56	0	1	1	1	1	0	0	0	4	50	K
57	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75	B
58	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75	B
59	0	1	1	1	0	0	0	1	4	50	K
60	0	0	0	1	0	0	1	0	2	25	SK
61	1	0	0	0	0	0	0	0	1	13	SK
62	1	0	1	0	0	0	0	0	2	25	SK
63	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
64	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
65	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
66	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
67	0	1	1	1	0	0	0	0	3	38	SK
68	0	1	1	1	1	1	1	1	7	88	SB
69	0	1	1	1	0	0	0	1	4	50	K
70	0	1	1	1	0	0	0	0	3	38	SK

Resp	pola pencegahan serta penanganan penyakit												skor total item	%	kategori
	39	40	41	42	43	44	45	46	47	total	%	ket			
1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	56	C	29	62	C
2	1	0	1	0	1	0	1	1	0	5	56	C	18	38	SK
3	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4	44	SK	25	53	K
4	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	44	SK	22	47	K
5	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	11	SK	24	51	K
6	1	1	0	1	0	0	1	0	0	4	44	SK	25	53	K

7	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	23	49	K
8	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	22	SK	26	55	B
9	1	0	1	0	1	0	0	1	0	4	44	SK	29	62	C
10	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	35	74	B
11	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	25	53	SK
12	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	33	70	B
13	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	67	B	32	68	B
14	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK	19	40	SK
15	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	78	B	29	62	C
16	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	31	66	B
17	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK	17	36	SK
18	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	67	B	27	57	C
19	1	0	1	0	1	1	0	0	0	4	44	SK	16	34	SK
20	1	0	0	0	0	1	0	1	0	3	33	SK	25	53	K
21	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	78	B	25	53	K
22	1	0	1	0	1	1	1	0	0	5	56	C	30	64	C
23	0	1	0	1	0	1	0	0	1	4	44	SK	25	53	K
24	1	1	1	0	1	0	0	1	0	5	56	C	22	47	K
25	1	1	0	0	0	0	0	1	1	4	44	SK	28	60	C
26	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	89	SB	22	47	K
27	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3	33	SK	24	51	K
28	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3	33	SK	24	51	K
29	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	22	SK	22	47	K
30	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	33	SK	12	26	SK
31	1	0	1	0	0	1	0	0	0	3	33	SK	26	55	C
32	1	0	1	0	1	0	1	1	0	5	56	C	18	38	SK
33	1	1	0	1	1	0	0	1	0	5	56	C	27	57	C
34	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5	56	C	28	60	C
35	1	1	0	1	0	1	0	0	1	5	56	C	22	47	K
36	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	25	53	K
37	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	32	68	B
38	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	56	C	27	57	C
39	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK	19	40	SK
40	1	1	1	1	1	0	1	1	0	7	78	B	34	72	B
41	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	78	B	33	70	B
42	1	0	1	0	1	1	1	0	0	5	56	C	30	64	C
43	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6	67	B	33	70	B
44	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3	33	SK	27	57	C
45	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	11	SK	18	38	SK
46	1	1	1	0	1	0	1	0	0	5	56	C	26	55	C
47	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	22	47	K



48	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	89	SB	33	70	B
49	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	67	B	25	53	K
50	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	35	74	B
51	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	22	47	K
52	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK	17	36	SK
53	1	1	0	0	1	0	0	1	0	4	44	SK	19	40	SK
54	1	0	1	0	1	1	0	0	0	4	44	SK	16	34	SK
55	1	0	1	1	0	1	0	1	1	6	67	B	22	47	K
56	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	89	SB	33	70	B
57	1	1	1	1	0	0	0	0	1	5	56	C	29	62	C
58	1	1	1	0	1	0	0	0	1	5	56	C	33	70	B
59	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3	33	SK	28	60	C
60	0	0	0	1	0	1	0	1	1	4	44	SK	12	26	SK
61	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3	33	SK	20	43	SK
62	1	1	0	0	1	0	0	0	1	4	44	SK	20	43	SK
63	1	0	0	0	0	1	1	0	1	4	44	SK	28	60	C
64	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	22	SK	23	49	K
65	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	23	49	K
66	1	1	0	1	0	1	0	0	0	4	44	SK	26	55	C
67	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK	19	40	SK
68	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	22	SK	20	43	SK
69	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	78	B	31	23	K
70	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	44	SK	17	36	SK

Lampiran 11. Dokumentasi



Foto 1: Peneliti Memberikan Soal Uji Coba



Foto 2: Siswa Mengerjakan Soal Uji Coba



Foto 3: Peneliti Memeriksa Jawaban Siswa



Foto 4: Peneliti Menyuruh Siswa Melengkapi Kuesioner yang Belum Lengkap





Foto 5: Suasana Kelas Saat Uji Coba



Foto 6: Pintu Masuk SMPN ! Gunung Agung



Foto 7 : Siswa Kelas VII A sedang Mengisi Kuesioner Penelitian



Foto 8: Siswa kelas VII B sedang Mengisi Kuesioner Penelitian





Foto 9: Siswa Kelas VII C Mengisi Kuesioner Penelitian



Foto 10. Siswa Kelas VII D Mengisi Kuesioner Penelitian